



# くすりと健康

一般社団法人  
神戸市薬剤師会

## 湿布について

「肩がこったので、湿布を貼ろう」といったように、応急処置として利用する湿布は、我々にとって身近な薬である反面、「どれを選べばよいかかわからない」といった悩みが多いのも実情です。

そこで今回、湿布の種類と使い分けについてお話しします。湿布には、冷湿布や温湿布といった、白く厚い湿布のパップ剤、薄く肌色の湿布のプラスター剤があります。

パップ剤の特徴は、医薬成分の他に水分を多く含んでいます。水分が蒸発することで、患部の熱を下げる効果があります。ただし、肌との密着性が低く、ネットや包帯などで押さえられないと、剥がれ落ちてしまうのが難点です。次にプラスター剤の特徴ですが、テープ状で貼りやすい形になっているため、皮膚との密着性が高くなっています。そのため、よく動く関節や筋肉に貼っても、剥がれ落ちる

心配はほとんどありません。

プラスター剤に含まれる成分は、インドメタシンやジクロロフェナクなどの鎮痛効果が高い成分が多く、第二世代の湿布とも呼ばれています。長時間の使用が可能な反面、密着性が高いため、剥がす時に皮膚を傷めたり、長時間の使用により、皮膚の痒みやかぶれに注意が必要です。

次に湿布の使い分けですが、急性のけがの場合、たとえば、スポーツ中の捻挫や打撲、ぎっくり腰といった場合は、患部に炎症を起こし、熱を持ったり腫れたりしてきますので、一刻も早く患部を冷湿布で冷やします。炎症が治まる1週間程度は、熱を下げるのが最も効果的な治療法です。次に慢性的な痛みの場合、血行の悪さや筋肉の緊張が原因となって痛みを引き起こします。その際、効果的なのは、温湿布やプラスター剤です。温湿布に含まれるカプサイシン(とうがらし成分)は、血行を促進し、慢性痛の症状を緩和します。プラスター

剤は、それに含まれる鎮痛成分により痛みを緩和します。逆に冷湿布を使用すると、痛みを増幅させてしまうことがあるので注意が必要です。痛みの種類によって、湿布を使い分けることで、痛みを効果的に抑えることが可能です。しかし、痛みが長引くようであれば、患部以外にも原因がある場合が多いので、必ず医療機関を受診しましょう。

なお、ぜんそくの持病があったり、妊娠中は使えない種類があります。また、光線過敏症の方は、一部の湿布は、日光に反応して、赤く腫れてしまうトラブルが報告されています。使用する前に必ず、医師・薬剤師に相談するようにしてください。

(長田区 ふれあい薬局長 田)

浅田 圭一

